

Inhaltsverzeichnis

7	Vorwort
9	Geschichte der Kata
11	Ausprägungen der Kata
12	Kata-Bunkai
13	Karate und Kyusho-Jitsu
14	Vitalpunkte in diesem Buch - Körpervorderseite
16	Vitalpunkte in diesem Buch - Körperrückseite
18	Wirkung des Kyusho-Jitsu
22	Universelle Techniken ... der Gedan barai
30	Enbusen der Kata
	Kata Heian shodan
33	Kata Heian shodan Enbusen / Gesamtübersicht
34	Kata Heian shodan Sequenzen
40	Kata Heian shodan Technikfolgen
45	Kata Heian shodan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu
	Kata Heian nidan
61	Kata Heian nidan Sequenzen
66	Kata Heian nidan Technikfolgen
71	Kata Heian nidan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu
	Kata Heian sandan
85	Kata Heian sandan Sequenzen
90	Kata Heian sandan Technikfolgen
95	Kata Heian sandan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu
	Kata Heian yondan
111	Kata Heian yondan Sequenzen
116	Kata Heian yondan Technikfolgen
123	Kata Heian yondan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu
	Kata Heian godan
139	Kata Heian godan Sequenzen
144	Kata Heian godan Technikfolgen

148	Kata Heian godan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu
165	Begriffserklärungen
172	Literaturhinweise deutsch
174	Literaturhinweise englisch
184	Schlusswort